

Saison
2024/2025



Yoga

au Naturoptère

" Au fil des saisons "

Avec Vanessa Plat

Diplômée de l'École Française de Yoga

Renseignements et inscriptions
au 04.90.30.33.20
Plus d'infos sur
www.naturoptere.fr
www.naturayogavauclose.com



STAGES THÉMATIQUES

tous niveaux

" ÉQUILIBRE ET NOURRITURE "

Période pour cultiver l'équilibre, nous ancrer et nourrir en profondeur le corps. Ce stage vous amènera à travailler les postures d'équilibre et des pratiques de pleine conscience pour poser en profondeur l'énergie.

> *Samedis 14 sept., 28 sept. et 12 oct. - à 9h30*

" LIBÉRATION ET RÉCUPÉRATION "

Une saison pour renforcer le système immunitaire et purifier l'organisme grâce à des postures d'ouverture, des séquences de respiration et des pratiques de libération émotionnelle.

> *Samedis 9 nov., 23 nov. et 7 déc. - à 9h30*

" REPOS ET RENFORCEMENT "

Des séances pour conserver l'énergie et favoriser le repos profond. Postures de yin et yoga doux, séquences lentes et méditatives et focus sur le renforcement du bas du dos.

> *Samedis 18 janv., 1^{er} févr. et 1^{er} mars - à 9h30*

" RENOUVEAU ET DÉTOXIFICATION "

Afin de stimuler la détoxification, libérer la stagnation et encourager la croissance : des postures, torsions et séquences dynamiques pour stimuler l'énergie.

> *Samedis 15 mars, 29 mars et 26 avril - à 9h30*

" ÉNERGIE ET EXPANSION "

Pour favoriser la circulation de l'énergie et du sang et nourrir l'esprit, des postures qui ouvrent le coeur, renforcent la vitalité avec des techniques de respiration pour apaiser l'esprit.

> *Samedis 17 mai, 7 juin et 21 juin - à 9h30*

Chaque séance comprend théorie, pratiques de respiration et posturales, méditation et relaxation sonore.

DURÉE : 2h30

TARIFS
24€ la séance
68€ le stage
(3 séances)